

هذا الكُتَيْب مُوجَّهٌ إلى الكبار



عندما يصير اللعبُ إدمانًا معلومات حول إدمان ألعاب القمار

CHECK
DEIN
SPIEL



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

CASINO

لعاب القمار يمكن أن تصبح إدمانًا.
ما هو موقفك من ذلك؟

المتعة يمكن أن تؤدي إلى الإدمان

ألعاب القمار تثير المتعة، إنها مثيرة ومليئة بالتنوع الكامل. والتطلع أيضًا إلى الربح السريع أمر مُغَرِّ. وبطبيعة الحال، تُستخدَم الأموال في الرهانات. ولكن بعد ذلك يُرجى أن يُخصَّص فقط مبلغ صغير لا تحتاجه إلى أمرٍ مهم.

أم تجد نفسك تلعب بمعدل أكثر ومدة أطول عما تريد فعله؟ هل تراهن بأموال أكثر مما خصصت لهذا الغرض؟ هذه علامات واضحة تشير إلى أن اللعب قد صار إدمانًا.

كن صادقًا مع نفسك

تحقق من ذلك بدقة. عليك إجراء الاختبار المدرج في صفحة 8.





حالات ألعاب القمار

يمكن أن تصير ألعاب القمار إدمانًا. وهناك أربعة أسباب تؤدي إلى ذلك:

1 التسلسل السريع للعبة جذاب للغاية

في لعبة الروليت، على سبيل المثال، تدور الكرة الصغيرة في مسافات قصيرة، وبالتالي لا يظل سوى وقت قصير للتفكير. ووقت قصير أمام اللاعب للتأمل في لعبته الخاصة.

2 الأرباح الوشيكة تغري بمواصلة اللعب

عندما تتحرك أسطوانة آلات القمار لتبلغ تقريبًا تسلسلاً معينًا، أو ينتهي سباق الخيل بالكاد على النحو المتوقع.

3 الإحساس الخادع «الجيد» بالسيطرة على سير اللعب

يأتي هذا الإحساس، على سبيل المثال، من خلال أضرار الإيقاف في آلات القمار أو عن طريق المبالغة في الثقة بالنفس في لعبة البوكر.

4 استخدام الفيشات أو النقاط الافتراضية في اللعب بدلاً من الأموال

تكمن المشكلة هنا في استمرار اللعب وعدم ملاحظة كمية الأموال قد خُسِرَت بالفعل.

إشارات الإنذار

يتطور إدمان ألعاب القمار بوتيرة بطيئة. في البداية لن تلاحظ ذلك مطلقاً. أو ربما لا ترغب في ملاحظة ذلك؟

علامات إدمان ألعاب القمار

- لا يمكنك التوقف عن اللعب.
- تُبَدِّل في القمار كل ما تملكه من مال.
- عندما تخسر، تبحث عن شخص آخر لإلقاء اللوم عليه.
- تفكر باستمرار في اللعب.
- تشعر بالاندفاع والرغبة في معاودة اللعب في أقرب وقت ممكن.
- تقترض الأموال من شخص آخر حتى يمكنك اللعب.

كن صادقاً مع نفسك

تحقق من ذلك بدقة. هل تعاني من علامات تشير لوجود مشاكل مع ألعاب القمار؟



هل تعلم ذلك؟

«حينما بدأت اللعب ذات مرة، كنت أتوقف فقط عندما لا يكون لديّ المزيد من المال. وعندما أفوز، فإنني أواصل اللعب أملًا في تحقيق المزيد الفوز؛ وعندما أخسر، يجب عليّ مواصلة اللعب من أجل استعادة المال الذي خسرتة.»
- بيبير، 29 عامًا

عندما لم يعد في الإمكان التوقف

في البداية تسير الأمور على ما يرام. ويُشعرك اللعب بالمتعة. بعد ذلك تكتشف التشويق والإثارة في نفسك وتقضي المزيد من الوقت أمام آلات القمار سواء في نادي القمار أو في لعب القمار عبر الإنترنت.

هل هذا يُعَد إدمانًا بالفعل؟

«ولكن ما الذي يحدث حينما يدور، فجأة، كل شيء حول فكرة اللعب فقط؟ هل أنا حينئذٍ أصير مدمنًا؟

- زابينه، 42 عامًا

هل تلعب بهدف المتعة، أم أن الأمر صار محفوفاً بالمخاطر ما الذي تفعله؟

يتطور لعب القمار من خلال ثلاث مراحل:

1

في المرة الأولى يسير الأمر على ما يرام ... في البداية تشعرك اللعب بالمتعة. وفي حالة الفوز فإنه يمتلئك شعور جيد. لذلك تراهن بالمزيد من المال.

2

الآن أصبح الأمر خطيراً .. الآن يجب عليك التفكير باستمرار في اللعب، وتداوم على اللعب بمعدل أكثر ولمدة أطول. وبالتالي تخسر الكثير من المال. وعندما تخسر تصبح ضيق الصدر وغاضباً.

3

بعد ذلك تصير ألعاب القمار إدماناً تظهر المشاكل الأولى: أنت تلعب سرّاً وتبدأ في اقتراض المال. يجب عليك أن تلعب؛ لقد صار هذا الأمر فعلاً قهرياً. العائلة والمهنة والأصدقاء - كل ذلك لم يعد مهمّاً بالنسبة إليك. أنت تشعر يسوء حالك وترغب في التوقف عن اللعب ولكنك لا تنجح في ذلك.

?

ما هي المرحلة التي وصلت إليها؟ لمعرفة ذلك يمكنك إجراء الاختبار المدرج في الصفحة التالية؟

ليس لأدائك أي فضل في الفوز.
لا يمكنك التأثير عليه. إن الفوز صدفة!

إنها
حقيقة:

هل لديّ مشكلة مع ألعاب القمار؟

تحقق من موقفك تجاه ذلك.
هل كل شيء على مايرام أم حان الأوان للتصدي والعلاج؟

لا	نعم	
☐	☐	1. أنا أراهن بمزيد من الأموال أكثر مما أكسبه.
☐	☐	2. لقد حاولت أن ألعب أقل ولكنني لم أنجح في ذلك.
☐	☐	3. عندما لا أستطيع أن ألعب، فإنني أصير ضيق الصدر وعصبيًا.
☐	☐	4. يوجه الكثيرون النقد إليّ لأنني ألعب كثيرًا.
☐	☐	5. أشعر بالذنب لأنني لا أستطيع التوقف عن اللعب وأخسر الكثير من المال.
☐	☐	6. أنا أواصل اللعب لكي أستعيد ما خسرتَه من أموال.
☐	☐	7. لقد اقترضتُ المال من الآخرين حتى يمكنني مواصلة اللعب.
☐	☐	8. لقد ارتكبت محظورات من أجل الحصول على المال اللازم للعب.
☐	☐	9. لقد طلب مالاً من الآخرين لكي أسدد ديوني من القمار.

هل أجبت عن الأسئلة بـ «نعم»؟ إن سلوكك في القمار صار حرجًا وسيئًا. يمكنك الإطلاع على المزيد من المعلومات، في نهاية هذا الكتيب، بشأن الشخص الذي يمكن أن يقدم المساعدة.

يمكنك التحقق من سلوكك في القمار بالتفصيل على الموقع الإلكتروني www.check-dein-spiel.de. هناك سوف تحصل على الكثير من النصائح بشأن إدمان ألعاب القمار.



العواقب المترتبة على إدمان ألعاب القمار

أحياناً يدمر الإدمان حياة بأكملها: حيث تنصرف العائلة والأصدقاء، وتضيع المهنة. وغالباً ما تكون العواقب على النحو التالي:

- فقدان الأموال اللازمة للإيجار والطعام.
- خلق الأكاذيب بسبب الشعور بالخجل والحزي.
- اقتراض الأموال والعجز عن إعادة تسديدها.
- تدمير العلاقات والصداقات.
- مواصلة اللعب من أجل نسيان الهموم.

كن صادقاً مع نفسك

تحقق من الأمر بدقة. هل تعاني من أحد هذه العناصر بالفعل؟ احصل على المساعدة قبل أن تتفاقم المشاكل وتصبح أكبر.



من يدمن ألعاب القمار يحتاج إلى المساعدة

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات في الصفحتين 12 و 13.





في البداية لم ألاحظ شيئاً مطلقاً

ولكن في النهاية أمعنت التفكير وأيقنت بالفعل أن ثمة شيئاً
تغيّر. لقد أصبح من الواضح أن اللعب بالنسبة لزوجي قد صار
أكثر أهمية من علاقتنا. بعد ذلك نقصت الأموال بشكل مفاجئ.
وفضلاً عن ذلك، ينتهي حديثنا دائماً بالشجار. كنت أشعر
بالإغماء والغضب والخوف. كيف يمكن أن يستمر هذا الأمر؟

المساعدة الموجهة إلى الأقارب

هل يعاني شخصٌ ما من إدمان ألعاب القمار؟

إن الأقارب هم أول مَنْ يدركون علامات إدمان ألعاب القمار. لذلك يمكنهم القيام بذلك:

التحلي بالشجاعة والامتناع عن المساعدة

هل تحاولون المساعدة من خلال التحدث باقتضاب إلى المعارف والأصدقاء. على سبيل المثال. عن الهموم الخاصة؟ ربما تسددون الديون المتكبدة في هذه الأثناء. يُعد ذلك في الواقع من قبيل النية الحسنة. ولكنكم بذلك تدعمون استمرار السلوك الإدماني وإطالة مدة إدمان ألعاب القمار.

عدم تجاوز الحدود الخاصة

عليك الانتباه إلى أن أمورك تسير على ما يرام وأنت لا تتجاوز حدودك المالية والنفسية. انت لست وحدك مع مشاكلك.

التحدث بصراحة مع الأطفال حول المشاكل والمخاوف

يعاني الأطفال حينما يدركهم الوالد الذي يدمن ألعاب القمار بصعوبة ولا يشعر بهم. حينئذ تنال خيبة الأمل والخجل والضائقة المالية من احترامهم لذاتهم. لذلك ساعدوا أطفالكم من خلال التحدث عن المشاكل والمخاوف.

ويحتاج أيضًا أقارب مدمني ألعاب القمار إلى المساعدة. يمكن الإطلاع على المزيد من المعلومات في صفحة 12.

لا يستطيع الأقارب مساعدة مدمني ألعاب القمار لأنهم يخفون إدمانهم أو لأنهم يسددون ديون الآخرين. يجب على الأفراد المعنيين أن يتعلموا أنهم مسؤولون شخصيًا عن العواقب المترتبة على تصرفاتهم.

إنها حقيقة:

يمكنك الحصول على المساعدة هنا

الاستشارة الهاتفية من المعهد الاتحادي للصحة العامة (BIÖG) باللغة

بالألمانية: 0800-1 37 27 00

تقدم الاستشارة والمعلومات حول موضوع إدمان ألعاب القمار مجاناً ودون الكشف عن الهوية. أوقات العمل: الإثنين - الخميس من الساعة 10 ص - 10 م، الجمعة - الأحد: 10 ص - 6 م.

الاستشارة الهاتفية باللغات الأجنبية بشأن إدمان القمار

<https://www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/fremdsprachige-telefon-beratung/>

www.check-dein-spiel.de

البوابة الإلكترونية للمعلومات الشاملة والمساعدة. معلومات حول ألعاب القمار وإدمان ألعاب القمار. الاستشارة عبر الإنترنت، ناطقة باللغة العربية أيضاً. الاختبار الذاتي التفصيلي. برنامج الإقلاع عبر الإنترنت عناوين مكاتب الاستشارات.

مكاتب الاستشارات

تساعد مكاتب الاستشارات الخاصة باللاعبين والإدمان مدمني ألعاب القمار وأقاربهم مجاناً وبشكل شخصي ويمكن أيضاً إخفاء الهوية حسب الرغبة. يمكنك العثور على مكاتب الاستشارات في منطقتك عبر الرابط:

www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis

العيادة المتخصصة

يمكن لمدمني ألعاب القمار تلقي العلاج الداخلي في إحدى العيادات المتخصصة. وتساعدكم مكاتب الاستشارات في حالة البحث عن أحد أماكن العلاج وفي حالة إيضاح تحمل التكاليف من جانب مؤسسة الضمان الاجتماعي الخاص بك.

يمكن أيضاً لطبيب العائلة الخاص بك أن يدعمك في ذلك. يمكن الإطلاع على قائمة العيادات عبر الرابط التالي:

www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis

مجموعات الدعم الذاتي



في مجموعات الدعم الذاتي يلتقي الأشخاص ذوو التجارب المتشابهة: حيث يتبادلون الخبرات ويدعمون أنفسهم بشكل متبادل. وغالبًا ما توجد مجموعات دعم ذاتي للشريكات والشركاء وأطفال مدمني ألعاب القمار.

يمكنك العثور على قائمة مجموعات الدعم الذاتي في منطقتك عبر الرابط:
www.gluecksspielsucht.de/adr/index.php

ويمكن العثور على مجموعات الدعم الذاتي الخاصة للأقارب عبر الرابط:
www.gamanon.de

استشارة المدين



غالبًا ما يكون مدمنو ألعاب القمار مثقلون بالديون. ويتأثر أيضًا الأقارب من هذا الأمر. وتتعاون استشارة المدين معك من أجل وضع خطة لخفض ديونك. المساعدة مجانية.

يمكنك العثور على مكتب استشارات المدين في منطقتك عبر الرابط:
<https://www.schuldnerberatungen.de/>

مكتب الاستشارات العائلية والتربوية



يساعد مكتب الاستشارات العائلية والتربوية على حل المشاكل العائلية. إن هذا الأمر مهم للغاية بالنسبة لأقارب مدمني ألعاب القمار وللأطفال. تقدم الاستشارة مجانًا ويمكن إخفاء الهوية حسب الرغبة. يمكنك الإطلاع على قائمة مكاتب الاستشارات عبر الرابط: www.bke.de أو www.dajeb.de (مقدم المنشورة عبر الإنترنت).

معلومات حول موضوع إدمان ألعاب القمار

الاستشارة الهاتفية من قبل المعهد الاتحادي للصحة العامة (BIÖG)

بالألمانية: 0800-1 37 27 00

تقدم الاستشارة الشخصية مجاناً ويمكن إخفاء الهوية حسب الرغبة.

معلومات حول موضوع إدمان ألعاب القمار

الإثنين - الخميس: الساعة 10 ص - 10 م، الجمعة - الأحد: الساعة 10 ص - 6 م

WWW.CHECK-DEIN-SPIEL.DE

بوابة إلكترونية كبيرة للحصول على المعلومات والمساعدة مع اختبار ذاتي مفصل.
برنامج إقلاع عبر الإنترنت وعنوان مكاتب الاستشارات.

هيئة التحرير

الناشر: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Köln
كل الحقوق محفوظة.

إدارة المشروع: Stephanie Eckhardt, BIÖG, Köln

الفكرة والتصميم: em-faktor / وكالة Social Profit, شتوتجارت

الطباعة: تم إنتاج هذا الوسيط بطريقة مراعية للبيئة.
Warlich Druck Meckenheim GmbH
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

الإصدار: يوليو 2026

النسخة: 2.2.07.26

رقم الصنف: 33211312

الصورة: العنوان وصفحة 5: superdesign / photocase.de
U 2: / bitstarr / photocase.de

صفحة 2: rowan / photocase.de

صفحة 6: Meikel25 / photocase.de

صفحة 10: Flügelfrei / photocase.de

يتم توفير هذه المعلومات مجاناً من قبل المعهد الاتحادي للصحة العامة (BIÖG). ولا يجوز إعادة بيعها لا من قبل المتلقي ولا من قبل أطراف ثالثة.